



くらしき作陽大学 / 500kcal台の バランスメニュー 43

～毎日の家庭料理が健康をつくる～

1食500～600kcal 食塩相当量3g未満 1日に必要な野菜が半分とれる をコンセプトに開発した「くらしき作陽大学 500kcal台のバランスメニュー」。「おいしいのに薄味な食事」のために、ぜひお役立てください。



ヘルシードリア

リコピンたっぷりヘルシードリア【主食】
ツナとアスパラのフレンチサラダ【副菜】
ジュリアンスープ【汁物】
ヨーグルトムースのマーメレードソースかけ【デザート】

540 kcal たんぱく質 25g 脂質 14g 炭水化物 80g 食塩相当量 2.8g

※エネルギー、たんぱく質、脂質、炭水化物、食塩相当量は1人分あたり

くらしき作陽大学 500kcal台のバランスメニュー 43

ヘルシードリア

副菜 ツナとアスパラのフレンチサラダ
1人分65kcal 食塩相当量0.6g

材料(2人分)
レタス……………80g ピンクペッパー……………6粒
リーフレタス……………20g フランスパン……………20g
グリーンアスパラガス…2本 無塩バター……………2g
干しひじき……………2g ガーリックパウダー…少々(0.2g)
ツナ缶ライト水煮…40g パセリみじん切り…少々
ノンオイルフレンチドレッシング…大2 パセリ(飾り)……………少々

作り方
①干しひじきは水に戻し茹でる。水を切っておく。
②アスパラは茹で斜め切り、レタスは大きめの短冊切り、ツナ缶は缶汁を捨てる。
③ガーリックトーストはフランスパンにAを混ぜたものを塗り、トースターできつね色に焼く。
④①②をノンオイルフレンチドレッシングで和える。
⑤④を器に盛りリーフレタスを皿に敷き④を盛り、焼きあがったガーリックトーストを添え、ピンクペッパー、パセリを飾る。

ポイント ・サラダは食べる直前に和えましょう。シャキシャキ感が楽しめます。

汁物 ジュリアンスープ
1人分15kcal 食塩相当量0.4g

材料(2人分)
人参……………20g 水…1 1/4カップ
玉ねぎ……………40g コンソメ……………2g
長ねぎ……………20g 黒こしょう……………少々
パセリ……………少々

作り方
①人参、玉ねぎ、長ねぎをせん切りにする。
②鍋にAを入れ沸騰したら①を加え、5分ほど煮る。
③カップに入れ、みじん切りにしたパセリを散らす。

ポイント ・ジュリアンスープは食材を入れさっと仕上げるのがコツです。

主食 リコピンたっぷりヘルシードリア
1人分420kcal 食塩相当量1.8g

材料(2人分)
ごはん……………260g 食塩…少々(0.6g)
無塩バター……………6g こしょう……………少々
ぶなしめじ……………60g 水……………1/2カップ
牛肉(もも)……………80g ハヤシルウ……………5g
食塩…少々(0.6g) ケチャップ……………小2
こしょう……………少々 ウスターソース…小1/3
オリーブ油……………小2 牛乳……………小2
玉ねぎ……………60g 粉チーズ……………大1
にんにく……………1片 ローリエ……………1枚
トマト……………200g イタリアンパセリ…少々
ホール缶トマト…140g

作り方
①しめじは石づきを取りほぐす。トマトは粗いみじん切り、にんにくは包丁の背でつぶす。玉ねぎはみじん切りにする。
②フライパンにバターを入れ火にかけ、牛肉としめじを加え炒める。牛肉の色が変わったらAで味付けをする。別の器に移しておく。
③移した後のフライパンにオリーブ油とにんにくを加え、香りを出して玉ねぎを加え弱火で炒める。ホール缶トマトを粗くつぶしながら入れ、トマト、ローリエ、Bの調味料と粉チーズ1/2量を加え沸騰後弱火で5分煮る。
④③に②で炒めた牛肉を加え煮汁が1/2量になるまでゆっくり煮詰める。ドリアの器にごはんを入れ、上から④の具をかける。
⑤④に粉チーズの残りとしめじん切りにしたイタリアンパセリを乗せ、オーブン180℃で約4分焼く。

ポイント ・かける具材はじっくり煮込むと味がまろやかになります。トマトの酸味を楽しみたい方は早めに仕上げるのがよいでしょう。

デザート ヨーグルトムースのマーメレードソースかけ
1人分40kcal 食塩相当量0.0g

材料(2人分)
プレーンヨーグルト…60g マーメレード…10g
さとう……………小1強 水……………10ml
ゼラチン……………1.6g オレンジ……………2房
水……………40ml ミントの葉……………2枚

作り方
①鍋にAを入れ煮溶かす。体温程度に冷めたらかき混ぜながらヨーグルトを加える。カップに入れ冷蔵庫で固める。
②固まった①にBをかけオレンジ1房とミントを飾る。

このメニューは、くらしき作陽大学「さくようヘルスケアレストラン」から提供されました。

「さくようヘルスケアレストラン」とは…学生が自ら健康的な食事や食生活をデザインし、実践出来るようになるための食に関する意識の高揚と健康増進を図ることを目的としています。提案させていただくメニューは日本人の食事摂取基準1日の塩分相当量(男8g・女7g)の約1/3を目標に作成しています。

献立作成：食文化学部学生 監修：渡邊和子准教授、星島しげ子准教授